Rok II. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1890.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje: w Krakowie Skarbnik Tow. Opieki Zdrowia ul. Bracka L. 10. w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolfa.

Nr. 1.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.*)

„Zdrowie — to szczęście i potęga.

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Przedpłata w Galicyi wynosi Złr. 3. (dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr.); w Królestwie Polskiem 3 r. sr. 50 kop., (w Warszawie 3 ruble.) w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Inseraty oblicza się po 10 złr. za jedne stronnicę, mniejsze w tym samym stosunku.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5

16 Stycznia.

Do Szanownych Czytelników!

Przewodnik higijeniczny, *organ towarzystwa opieki zdrowia, wychodzić będzie w roku 1890 w tym samym co teraz formacie i w objętości 1 do 2 arkuszy co miesiąc.*

W najbliższych numerach umieszczone będą kolejno wykłady, które się staraniem Towarzystwa opieki zdrowia w Krakowie odbyły. Prócz tych prac ma Redakcya przyrzeczony cały szereg rozpraw z zakresu higijeny poważnych bardzo autorów.

Szanownych czytelników, którzy użyteczność i potrzebę pisma naszego uznają, prosimy o czynne poparcie, a to bądź przez nadsełanie prac oryginalnych lub korespondencyi odpowiednich dla pisma, bądź przez jednanie pismu prenumeratorów.

Prenumeratę, inseraty, jakoteż wpis na członka Towarzystwa opieki zdrowia przyjmuje w Krakowie: **Podskarbi Towarzystwa ul. Bracka** l. 10, *lub księgarnia S. A. Krzyżanowskiego. Dla Królestwa polskiego i Rossyi jest skład główny w Warszawie w księgarni Gebethnera i Wolfa, dokąd przedpłatę odsełać należy.*

Administracya posiada jeszcze kilkadziesiąt exemplarzy tych 9-ciu numerów Przewodnika higij., które wyszły w roku 1889; cena wszystkich 9 numerów 1 złr. w. a. — Każdy numer osobno kosztuje 25 centów.

REDAKCYA.

*) Członkiem Towarzystwa opieki zdrowia może być każdy, kto na jego cele złoży 2 zlr. rocznej wkładki.

O CHOROBACH ZAKAŹNYCH.

(Wykład Prof. Dr. Browicza.)

Z wykładu kol. Cybulskiego dowiedzieliśmy się, jakie warunki bytu są niezbędnie potrzebne, ażeby organizm ludzki mógł prawidłowo funkcyonować. Nieodpowiednia ilość lub jakość powietrza, pokarmów, napojów, nieodpowiedni stopień ciepłoty, wilgoci powietrza otaczającego nas, brak lub niedostatek światła, nadmierna praca fizyczna lub umysłowa, oto niektóre z wpływów szkodliwych działających na nasz organizm, naruszających równowagę w gospodarstwie ustrojowém. Wynikiem zaś naruszenia tej równowagi jest stan nieprawidłowy organizmu, zwany chorobą. Niedopełnienie warunków określonych w wykładzie kol. Cybulskiego stanowi jednakowoż tylko cząstkę wpływów szkodliwych wywołujących stany chorobowe naszego ustroju.

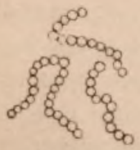
Niepoślednie a bodaj czy nie główne miejsce w rzędzie przyczyn chorobotwórczych zajmują pasożyty, przez które jak wiadomo, rozumiemy organizmy tak zwierzęce jakoteż roślinne, zagnieżdżające się na lub wśród innych organizmów i żyjące kosztem swych gospodarzy.

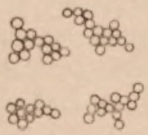
Pomijam tu pasożyty zwierzęce jak np. trychiny, tasiemce, niemniej część roślinnych, tak zwanych grzybów, pleśni, znanych szczególnie Paniom jako powłoki, pokłady puchowate pojawiające się na chlebie, owocach, sokach owocowych, konfiturach, pokłady barwy białawej, brunatnej lub niebieskiej, z pomiędzy których to grzybów niektóre są przyczyną mianowicie chorób skórnych a np. jeden gatunek przyczyną dokuczliwego cierpienia jamy ustnej, tak zwanych pleśniawek, szczególnie u dzieci w pierwszym roku życia pojawiającego się, jeżeli jama ustna nie bywa należycie oczyszczaną a zajmiemy się dzisiaj tylko tymi pasorzytami roślinnymi, które wnikając różnemi drogami do ustroju ludzkiego a względnie zwierzęcego są przyczyną całego szeregu chorób znanych pod nazwą zakaźnych, infekcyjnych w ścisłem tego słowa znaczeniu. Pasorzyty te nazywamy bakteryami lub mikrobami. Przedstawiają się one w kształcie pęcherzyków złożonych z cieniutkiej błonki i treści miękkiej, jednolitej, zwanych naukowo komórkami. Bakterye należą do organizmów najniższego rzędu posiadających budowę najprostszą, jaką w ogóle w świecie uorganizowaném znamy.

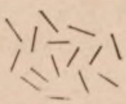
Bakterye te (mikroby) są tak małe, że je dopiero przy użyciu bardzo silnie powiększających szkieł (mikroskopu) dostrzedz można.

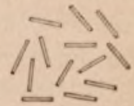
Pod względem kształtu spotykamy pomiędzy mikrobami znaczne bardzo różnice.

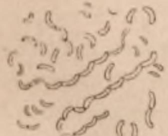
Przyłączone szematyczne ryciny uwidoczniają to dokładnie. Jedne z nich przedstawiają kształt kuleczek ułożonych niekiedy w łańcuszki (fig. 1.) lub gromadki, gronka (fig. 2), nazywamy je kokami. Mikroby takie są przyczyną np. bolączek, ropni, róży. Drugie przedstawiają kształt krótszych (fig. 3) lub dłuższych (fig. 4) pręcików, stąd nazwa prątków cienkich lub grubszych; takie napotykamy np. w gruźlicy (suchotach), (fig. 3), w tyfusie brzusznym, w wągliku (fig. 4) chorobie przedewszystkiem pojawiającej się u bydła rogatego, owiec, a udzielającej się także człowiekowi. Inne znów przedstawiają się w postaci krótkich nakształt przecinka zakrzywionych pręcików (fig. 5), jakie spotykamy np. w cholerze tak swojskiej jakoteż azyatyckiej. Wreszcie przedstawiają się one w kształcie śrubowato zgiętych nitek (fig. 6), takie spotykamy np. w tyfusie powrotnym.

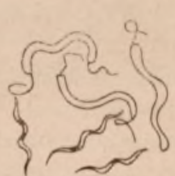

Fig. 1.


Fig. 2.


Fig. 3.


Fig. 4.


Fig. 5.


Fig. 6.

Każda choroba zakaźna, infekcyjna powstaje pod wpływem działania swoistych, odrębnych bakteryi, które jakkolwiek postaciowo mogą być zbliżone do innych ten sam mniej więcej kształt posiadających, różnią się jednakowoż wybitnie pod względem swych własności. (Nawiasem wspomnieć należy, że nie wszystkie bakterye napotykane w świecie zewnętrznym, są dla organizmu naszego szkodliwe, pewne tylko gatunki mają własności chorobotwórcze). Różnice te co do własności rozmaitych mikrobów tak postaciowo pomiędzy sobą różnych jakoteż kształtem do siebie zbliżonych a nawet prawie jednakich badać możemy tak wśród organizmu chorego jakoteż

przedewszystkiem w tak zwanych hodowlach, kulturach. Jesteśmy bowiem w stanie oddzielić je od organizmu chorego a nawet z mięszaniny różnych bakteryi oddzielić każdy gatunek i hodować je poza obrębem organizmu ludzkiego a względnie zwierzęcego, tak samo jak hodujemy rośliny w ogóle. Zasiewamy je czyli naukowo się wyrażając przeszczepiamy na odpowiedni, sztucznie przyrządzony materyał, grunt, glebę, której skład zbliżony jest o ile możności do składu chemicznego organizmu zwierzęcego i badamy czyto pod mikroskopem czy też wolnem okiem rozwój zasianych bakteryi. Jedne z nich rozwijają się, mnożą, rosną bardzo szybko już w przeciągu kilku lub kilkunastu godzin, drugie dopiero po dniach kilku a nawet kilkunastu; jedne rosną w ciepłocie pokojowej, inne dopiero w wyższej dorównywającej ciepłocie ciała naszego; jedne wymagają obecności powietrza, drugie obchodzą się bez powietrza a nawet rozwijają się właśnie najenergiczniej, gdy powietrze usuniemy; jedne rosną na rozmaitej glebie, drugie tylko na odpowiednio przyrządzonym materyale a więc są niejako wybredniejsze; każdy prawie gatunek bakteryi tworzy w czasie rozwoju odmiennego kształtu a niekiedy nawet odmiennej barwy pokłady czyli kolonie. Jeżeli je hodujemy na zwykłej gelatynie zaprawionej nalewką mięsną, bulionem, jedne z nich rozpuszczają gelatynę, inne tego nie czynią. Jednem słowem, występują w hodowlach tak wybitnie istniejące pomiędzy bakteryami różnice, iż już na pierwszy rzut oka z wejrzenia hodowli możemy oznaczyć jakość bakteryi hodowanej.

Przeszczepiając, podobnie jak przy szczepieniu ospy u człowieka, bakterye wyhodowane, czyste na zwierzęta możemy dalej badać rozwój i wpływ bakteryi na organizm zwierzęcy, o ile zwierzęta w ogóle tym samym chorobom co człowiek podlegają.

W jaki sposób działają bakterye na organizm, dla czego one są szkodliwe, jak tłómaczyć sobie należy powstawanie choroby zakaźnej?

Jeżeli w naczyniu szklannem wyhodujemy koki (fig. 1 lub 2), pod wpływem których powstaje bolączka, ropień, następnie gotować będziemy przez czas dłuższy płyn np. bulion, w którym hodowaliśmy, te koki, zabijemy je, ulegną one zniszczeniu wskutek działania przez czas dłuższy ciepłoty wrzenia, koki przestają żyć i czynimy je przezto nieszkodliwymi. Płyn zaś, w którym koki hodowaliśmy, sam przez się np. bulion dla organizmu nieszkodliwy wstrzyknięty np. psu pod skórę, tak samo wywoła bolączkę, ropień, jak

zaszczepienie samych koków. Płyn, w którym przez zagotowanie zniszczyliśmy bakterye choleryczne lub dyfterytyczne, wstrzyknięty zwierzęciu również zgubnie na organizm oddziaływać będzie.

Doświadczenia te wykazują, że jakkolwiek bakterye niekiedy kolosalnie wśród chorego organizmu są rozmnożone, nie działają one mechanicznie, lecz wydzielają istoty chemiczne, które dla organizmu tak samo są szkodliwe a nawet śmierć sprowadzić mogą, jak trucizny zwykłe np. morfina, arszenik, fosfor lub t. p. Bakterye produkują trucizny (nazywane naukowo toksynami, ptomainami), przez które stają się dla organizmu szkodliwe.

Czy w każdym przypadku, gdy mikroby chorobotwórcze do organizmu się dostaną, musi się rozwinąć stan chorobowy? Nie zawsze. Zależy to od dwóch okoliczności.

Po pierwsze od stanu, w jakim bakterye do organizmu się dostają. Każda roślina musi być odpowiednio pielęgnowana, hodowana, jedne są więcej, drugie mniej pod tym względem wymagające. Roślina w nieodpowiednich warunkach się znajdująca słabo się rozwija, karłowacieje, marnieje a przeniesiona nawet w najkorzystniejsze warunki niezawsze się podnosi. Tak samo rzecz się ma z bakteryami, które jak powyżej wspomniałem, wymagają niekiedy bardzo skomplikowanych warunków bytu, ażeby z całą energią rozwijać się mogły.

W świecie zewnętrznym, z którego bakterye chorobotwórcze do organizmu się dostają, nie zawsze te warunki istnieją. Stąd pochodzi, że pewne choroby zakaźne jak np. tyfus, pojawiaja się mianowicie w większej liczbie przypadków tylko w pewnych porach, gdy warunki zewnętrzne rozwojowi prątków tyfusowych sprzyjają. W czasie epidemii pewne okolice, całe dzielnice miast wielkich przedstawiają pod względem rozwoju pewnych bakteryi korzystniejsze warunki aniżeli inne. Wpływy więc czasowe i miejscowe mają dla rozwoju bakteryi chorobotwórczych doniosłe znaczenie. Bakterye dostające się w karłowatym niejako stanie do ustroju nie mogą nań w całej pełni szkodliwego wywrzeć wpływu. Nie tylko od stanu, ale od ilości bakteryi zależy możebność rozwoju sprawy chorobowej. Z drugiej znów strony zależy to a nawet w znacznej mierze od stanu organizmu do którego bakterye chorobotwórcze się dostały. Bakterye zagnieżdżające się w organizmie czerpać mogą materyał odżywczy tylko z części składowych organizmu złożonego w całości z komórek posiadających tak samo jak komórki mikrobowe wszystkie cechy organizmów, stanowią one bowiem każda z osobna organizm odrębny. Wskutek tych równorzędnych własności z jednej strony komórek

organizmu ludzkiego, z drugiej strony komórek mikrobowych rozwija się pomiędzy tymi dwoma gatunkami komórek niejako walka o byt. w której większą energią życiową obdarzona strona zyskuje przewagę. Organizm ludzki przedstawia więc dla mikrobów grunt bardzo zmienny. Zdrowszy, normalniejszy organizm znajdujący się w odpowiednich warunkach bytu, w wykładzie kol. Cybulskiego określonych, stanowi więc dla bakteryi chorobotwórczych grunt mniej przydatny; im wątlejszy organizm. podkopany niekorzystnymi wpływami zewnętrznymi, do których i wpływy psychiczne, moralne zaliczyć należy, tem łatwiej podlega on chorobom zakaźnym, tem bardziej do nich usposobiony, które to usposobienie może już być wrodzone. Różne te a zmienne stany organizmu, przedstawiające mniej lub więcej korzystne warunki dla rozwoju bakteryi. tłómaczą nam fakt codzienny, iż tylko pewna liczba ludzi ulega chorobom zakaźnym nawet w przebiegu najsilniejszych epidemii, ba. jakkolwiek w takich porach warunki dostania się bakteryi chorobotwórczych są bardzo powszechne, nie wszystkie organizmy przedstawiają dla rozwoju bakteryi przydatną glebę, dalej, że pomiędzy ludźmi żyjącymi w tych samych warunkach i podległych tym samym wpływom jeden ulega chorobie zakaźnej, drugi pozostaje od niej wolny, że wreszcie biorąc przykład z codziennego życia, prawie każdemu znany, u dzieci szczepionych jedną i tą samą krowianką u jednych ospa się przyjmuje, jak się ogólnie wyrażamy, u drugich niekiedy krowianka a raczej mikroby ospowe nie działają.

Takie zachowanie się organizmu wobec najazdu bakteryi chorobotwórczych nazywamy odpornością. Bakterye są bardzo rozpowszechnione w przyrodzie. Znajdują się, jakkolwiek nie stale i nie wszędzie, w powietrzu, w wodzie, w ziemi do pewnej głębokości (mniej więcej jednego metra), w pokarmach pochodzących ze zwierząt chorych, jak w mięsie, mleku.

Do organizmu wnikają zaś z powietrzem, którém oddychamy, do płuc, z pokarmami do przewodu pokarmowego lub przez skórę albo błony śluzowe np. jamy ustnej, które uległy skaleczeniu nawet nieznacznemu, przy zetknięciu z przedmiotami, do których bakterye przylgnęły.

W jaki sposób i czy możemy uchronić się od chorób zakaźnych? Do pewnego stopnia, o ile to od nas zależeć może, jest taka ochrona możebna.

Tu się rozpoczyna wpływ higijeny, której głównem a nawet jedynem a tak ważnem zadaniem jest zapobieganie chorobom w ogól-

ności a zakaźnym w szczególe. Zadanie to przypada częścią higijenie publicznej częścią prywatnej. Pomijam zadanie pierwszej, które podjąć może tylko gmina. kraj, państwo jak urządzenie wodociągów dostarczających wody czystej. źródlanej lub rzecznej w odpowiedni sposób oczyszczonej, urządzenie kanalizacyi miast lub systemu wywozowego nieczystości wszelkich w miejsce odległe od mieszkań ludzkich. urządzenie budynków szkolnych. środki zapobiegawcze w przypadkach epidemii i t. p., zastanowimy się zaś pokrótce nad sposobami, jakimi każdy z nas od wpływu bakteryi chorobotwórczych. od chorób zakaźnych ochraniać się może.

Z powyżej podanych uwag wynika jasno znaczenie tak zwanej odporności organizmu, którą to odporność utrzymać a względnie spotęgować możemy przestrzeganiem przepisów higijeny.

Dbałość o czyste powietrze w mieszkaniach naszych przez częste a dokładne przewietrzanie tychże, oraz o czystość i porządek w tychże mieszkaniach, pielęgnowanie skóry, której czynność dla organizmu jest niemałej wagi, częstem myciem, kąpielami, ruch na wolnem powietrzu, zdrowe i dobrze przyrządzane pokarmy, należyty wypoczynek po pracy, która czy fizyczna czy umysłowa wyczerpuje organizm. ćwiczenia fizyczne tak bardzo niestety u nas zaniedbywane jak np. gimnastyka, jazda konna, szermierka i t. p., oto mniej więcej główne czynniki, za pomocą których jesteśmy w stanie uczynić organizm w obec bakteryi chorobotwórczych odporniejszym.

Drobny no pozór szczegół, higijena jamy ustnej, oczyszczanie, płukanie tejże jest według najnowszych poszukiwań Nettera ważną nie tylko ze względu na stan zębów, ale ze względu na zdrowie ogólne organizmu. Jama ustna obok nieszkodliwych mieści u zupełnie zdrowych ludzi bakterye chorobotwórcze, które dostając się stąd do sąsiednich narządów stać się mogą przyczyną zapaleń w obrębie narządu oddechowego, zapaleń ucha. Wynika z tego jak troskliwym należy być w oczyszczaniu jamy ustnej.

Pokarmów zwierzęcych jak mięsa, mleka nie należy używać w stanie surowym, gdyż w obec dosyć rozpowszechnionych u zwierząt chorób zakaźnych, chorób wspólnych tak zwierzętom jakoteż człowiekowi jak np. gruźlica, tylko przez poddanie tych pokarmów działaniu wysokiej ciepłoty uniknąć można możebności zakażenia. Mleko np. pochodzące z wielkich mleczarni, które otrzymują je z różnych obór, przedstawia pod względem bezpieczeństwa więcej pewności, aniżeli mleko pochodzące z jednej obory lub krowy, gdyż

jad gruźliczy zostaje przez zlewanie różnego mleka niejako rozcieńczony.

Szczególnie ważnem jest przestrzeganie przepisów higijeny w wychowaniu dzieci mianowicie wątłych, zrodzonych z rodziców schorzałych. Organizm dziecięcy powinniśmy skrzepiać, starać się uczynić go odporniejszym. A jak powszechnie niestety grzeszymy w obec nich, obarczając nadmierną nauką, pracą, przekładając urojone wymagania tresury towarzyskiej, salonowej nad zdrowie fizyczne a co za tem idzie, nad zdrowie umysłowe i moralne młodego pokolenia!

Postępując według przepisów higijeny można istotnie otrzymać a nawet spotęgować odporność organizmu a przez to ochraniać się, o ile to w mocy pojedynczego człowieka, przed chorobami zakaźnemi.

Jak należy postępować w razie wybuchu chorób zakaźnych ze względu na otaczających chorego, dowiemy się z wykładu kolegi Buszka.

O GIMNASTYCE DZIEWCZĄT.

Przemowa Dr. Erkelenza w Kolonii.

Życie to ruch, ruch to siła, siła to zdrowie. Gdzie ruch nie słabnie, ani też, choćby czasowo tylko nie ustaje, tam jest życie, tam siła i zdrowie. To potężne prawo natury przejawia się w całym wszechświecie, w najmniejszem stworzeniu i w najsłabszej roślince, a podlega mu również człowiek w swej całej istocie i w całem swojem życiu. Pierwiastki bowiem ciała jego znajdują się w ustawicznym ruchu i ulegają ciągłej przemianie; jak długo ta przemiana materyi odbywa się prawidłowo, tak długo jest zdrowie; każde zaś jej zaburzenie sprowadza chorobę. Na tem to niewzruszonem prawie opiera się także znaczenie ruchu ciała, tak dla utrzymania zdrowia, jako też dla usunięcia chorób. Im lepiej rozumiano przyrodę organizmu ludzkiego, oraz im lepiej pojmowano procesy i prawidła, według których one się rozwijają, tem lepiej oceniano doniosłość ćwiczeń cielesnych w pewnym ładzie i według pewnych prawideł prowadzonych i tem wyższe przyznawano im w wychowywaniu rodu ludzkiego stanowisko. Znaczenie gimnastyki rosło więc w równej mierze z wzrostem pojęcia, iż wychowanie właściwe

obejmować powinno nietylko duszę ale i ciało, a to w tem celu, by człowieka fizycznie do wszelkiej pracy duchowej uzdolnić. Tak pojęta gimnastyka ma dla ogólno ludzkiego rozwoju wielkie znaczenie i jest w wychowaniu publicznem ważnym czynnikiem, — a różni się znacznie od ćwiczeń cielesnych uwzględniających inne cele, jak n. p. zastosowanie w lecznictwie lub osiągnięcie mistrzowskiej wprawy cyrkowej.

Istota gimnastyki zostającej w usługach wychowania polega na tem, że ona naturalne ruchy organizmu ludzkiego układa, reguluje, rozwija i udoskonala; tworzy z nich harmonijną całość i kieruje niemi z uwzględnieniem fizycznego stanu, oraz duchowego i obyczajowego tła danej jednostki.

To znaczenie gimnastyki było znane dobrze już starożytnym narodom, mianowicie Grekom i Rzymianom, Pythagoras, żyjący w 6 w. przed Chr., zaleca wzmacniać ciało przez powściągliwość w używaniu przyjemności zmysłowych i przez odpowiednie ćwiczenia cielesne, celem osiągnięcia pięknej harmonii między ciałem i duchem. Plato zaś, w 5 wieku, porównywa ciało i ducha do dwóch koni, zaprzężonych obok siebie, które zatem jednakowo prowadzone być powinny. W pośród Rzymian żądał już Quintilian włączenia ćwiczeń cielesnych w zakres systemu wychowawczego, a Juvenal mówił, że zdrowy duch może być tylko w zdrowem ciele. (*Mens sana in sano corpore*).

Do jakiego stopnia uznania i zastosowania doszła gimnastyka, zależało to zawsze od ducha czasu i stopnia oświaty społeczeństwa. Średnie wieki nie posiadały zgoła poczucia potrzeby troszczenia się o ciało w wychowaniu młodzieży. Turnieje, jedyny objaw przypominający nam nazwiskiem gimnastykę (po niem. *Turnen*), były tylko rycerskiemi zabawami, wzrosłemi na tle romantyzmu. W systemie wychowawczym tego długiego okresu wyrodziła się raczej jednostronność, wskutek której zatarło się pojęcie o wartości ciała a zdrowie uważano za przeszkodę do moralności, — nie mówiąc już wcale o zrozumieniu piękności fizycznej, przekazanej nam przez rzeźbę starożytną. — Aby takim zabobonem spaczone pojęcie o wychowaniu rodu ludzkiego na właściwe sprowadzić tory, trzeba było wielu nawoływań i napominań umysłów jasnych i dalej patrzących. Na ich czele stoi w 16 wieku Francuz Montaigne, który wołał do swego narodu: „Nie wychowuje się ducha lub ciało, tylko człowieka. Nie róbmyż więc z niego dwóch istot“. Podobne napomnienia wygłaszali w następnym wieku: Anglik

John Locke, francuski filozof J. Jacques Roussseau w Emilu, w poprzednim wieku w Niemczech Basedow i jego uczniowie, a w naszym wreście wieku Pestalozzi, Jahn i inni.

Gdy jednak wielu trzeba było lat nieustannych usiłowań i wytrwałej pracy, aby zasady i myśli tych ludzi znalazły praktyczny wyraz w wychowaniu silniejszej połowy rodu ludzkiego — to dopiero o wiele później i z większą trudnością zyskała sobie uznanie zasada, że ćwiczenia fizyczne nie mniej są potrzebne i młodym dziewczętom. A może się to tem dziwniejszem wydawać, bo chłopcy w ogóle, — a szczególnie w większych miastach, — i bez gimnastyki nie są pozbawieni sposobności używania swobodnego ruchu, którego dziewczętom przy naszem dzisiejszem wychowaniu bardzo brakuje.

Mimo to istnieją jeszcze ciągle w naszych oświeconych czasach najrozmaitsze, częstokroć sprzeczne zdania o potrzebie gimnastyki kobiet. Tu występują na jaw głęboko zakorzenione przesądy o jej wpływie na zdrowie; owdzie fałszywe poglądy na życie kobiet, niestety z ujmą dla nich samych; a wszystko to przeszkadza ogólnemu zrozumieniu ważności jej w ich wychowaniu. Oczywiście nie wolno przy gimnastyce dziewcząt zapominać, że wdzięk, łagodność, cierpliwość, obyczajność. miłość i pobożność są owemi pierwiastkami, na których wychowanie młodej dziewczyny i dorosłej panny opierać się musi. Ćwiczenia więc gimnastyczne powinny sumiennie uwzględnić fizyczną i psychiczną właściwość płci, aby zamierzony rozwój ciała nie wyrodził się kosztem wdzięku kobiecego w spartański hart lub atletyzm, a delikatność i miękkość uczucia w męską i zuchwałą naturę.

Lecz nie tylko życie fizyczne, ale i dzisiejszy stan kultury domaga się udziału dziewcząt w ćwiczeniach fizycznych. Przygotowywanie się do lekcyi, nauka i ćwiczenia w niezbędnych wiadomościach zatrzymują je godzinami na ławie szkolnej a przeróżne zajęcia domowe skracają jeszcze bardziej wolny czas. A że tak szkoła jak i dom nie zawsze umiały i nie umieją zachować w tym względzie należytych granic, można wnioskować z wielu objawów chorobowych. spostrzeganych obecnie u młodych osób.

Czyż wreszcie okoliczność ta, iż coraz częściej spotyka się młodych chłopców, którzy w wesołych zabawach, właściwych wiekowi młodemu, nie znajdują przyjemności, ale w śmieszny sposób poważną odgrywają rolę, — czyż tak powszechne dzisiaj przedwczesne rozwijanie się dziewcząt, nie wskazują pewnego zwyro-

dnienia, któremu przez staranne pielęgnowanie ciała i przez ćwiczenia jego zabobiegać trzeba? — Nie ma jasnego zrozumienia rzeczy ten, kto dziś jeszcze występuje przeciw gimnastyce dziewcząt, dla tego, — bo to mało kobiece, mało powabne; nie umie on ocenić, jak wielkie w życiu rodzinnem jest znaczenie zdrowej, hożej i wesołej dziewicy a wreście żony; oraz zapomina, że od cielesnej dzielności kobiet, jako pierwszych wychowawczyń rodu ludzkiego. zależy dobro i szczęście ich dzieci, ich ognisk domowych a nawet całych pokoleń.

Sprowadzając pewną równowagę między rozwojem fizycznym a duchowym, już tem samem wywierają ćwiczenia gimnastyczne wpływ niepośledni na rozwój ducha; jednak pod tym względem i wpływu ich bezpośredniego lekceważyć nie wypada.

Jeżeli za pomocą zmysłu wzroku otrzymane wrażenia dla rozwoju duchowego są najważniejsze. to pod tym względem musi być wpływ gimnastyki bardzo znaczny, bo ona właśnie na tym umyśle się opiera. Nim uczennica ćwiczenie jakiekolwiek wykona, musi je poprzednio widzieć i zrozumieć, — a w ten sposób dostarcza gimnastyka wiele sposobności do rozwoju władzy spostrzegawczej duszy.

Po przyjrzeniu się następuje wykonanie, które we wielu ćwiczeniach na tem polega, iż w ściśle oznaczonej chwili ta albo inna część ciała musi w pewnym kierunku się poruszyć; szybkie myślenie staje się więc niezbędne tak do wykonania ruchu, jak poprzednio jeszcze do uchwycenia właściwego momentu, a przy częstszem powtarzaniu się takich właśnie warunków czysto zewnętrzny przymus wywierać musi ożywczy i zbawienny wpływ na władze myślenia. — Podstawę ćwiczeń szkolnych, zwłaszcza dla dziewcząt, stanowią ćwiczenia wolne i rzędowe; w tych drugich jednostka tworzy część składową wspólnej całości, i musi koniecznie stosować się do innych koleżanek i działać zgodnie, aby ćwiczenie się udało. Przy każdym kroku i każdym zwrocie uwydatnia się zależność. W ten sposób wola jednostki poddawać się musi ogółowi. skutkiem czego gimnastyka staje się dzielnym środkiem, rozwijającym zmysł porządku i kształcącym wolę. Duch ludzki stanowi jednolitą całość, a udoskonalenie jego w jednym kierunku wywiera stanowczy wpływ i na inne kierunki; przywyknięcie więc do należytego spostrzegania. do szybkiego i zdecydowanego myślenia, aczkolwiek w pierwszym rzędzie ma cielesną czynność na celu, musi bardzo ożywczo działać na całe życie du-

chowe, a wola wzmocniona przy ćwiczeniach fizycznych okaże się silną i w innych życia dobach.

I umysł odnosi także pewne korzyści: odmiana w zajęciu i w duchowem pobudzeniu, oraz odwrócenie uwagi od zwykłej codziennej pracy, udzielają przedrażnionym ciągłą i jednostajną pracą nerwom oraz znużonemu mózgowi błogiego spoczynku, strzegą od smutku i pognębienia, orzeźwiają umysł i wprowadzają go w stan wesołego nastroju. Słusznie przeto hasłem gimnastyki są słowa: żwawo a wesoło. — Ostatecznie obok tego wysokiego znaczenia dla ciała i ducha, posiada gimnastyka jeszcze niemałe znaczenie estetyczne, skąd jej nazwa stosowanej estetyki ciała ludzkiego pochodzi. Wiadomo, że Grecy dochodzili przy pomocy gimnastyki, zwłaszcza jej odmiany zwanej Pentathlon, do najwyższej dzielności fizycznej w jej najczystszej formie; lecz siła i zręczność nie były ich jedynym celem. Nie mniej zależało im na pięknej postawie przy ruchach i pochodach, czem się od barbarzyńców odróżniali. W rzadkich wypadkach obdarza nas natura wrodzonym wdziękiem i powabem ruchów a i wtedy zwykle tylko częściowo; powszechnie musimy dopiero powoli przyswajać sobie zręczne, zgrabne ruchy, musimy się więc ich uczyć, aby się stały drugą naszą naturą. — a najlepszą ku temu sposobność dostarcza właśnie gimnastyka, która w ten sposób i poczucie piękna budzi.

Ważne to i wielostronne stanowisko, jakie gimnastyka w wychowaniu młodego pokolenia zajmować powinna, nie da się trafniej określić, jak słowami wypowiedzianemi przez najwyższą władzę szkolną w Kolonii w roku 1864: „Gimnastykę należy pielęgnować, aby ciało uzdolnić do posłuszeństwa duchowi w każdym kierunku życia moralnego“. *(Centralblat für allg. Gesundheits-Pflege).*

W. Sz.

O TAŃCU.

Taniec jest sztuką, której człowiek już od wieków hołduje; połączony ściśle z muzyką tworzył on w starożytności istotną część obrzędów religijnych a bujna wyobraźnia Hellenów ustanowiła nawet jedną z Muz opiekunką jego. Poważny naówczas, spokojny i podobny raczej do pochodu w takt nuconej melodyi, uzyskał taniec formę lżejszą i żywszą dopiero we Francyi, gdzie za

czasów króla Ludwika XIV poraz pierwszy balet wystawiono. Jednak oprócz tańcu mimicznego, jaki stanowi istotę baletu, rozwinęły się z czasem tańce przystępne dla ogółu, które rychło się rozpowszechniły, jako jedna z najprzyjemniejszych zabaw towarzyskich.

Ze stanowiska higijenicznego musimy tańce uważać za część gimnastyki ogólnej; mogą też one korzystnie na ustrój ludzki wpływać. Zgodność ruchów z melodyą muzyczną, miarowość ich czasowa, wymagają zręczności i przyzwyczajają do niej. Ruch tańcem spowodowany sprowadza żywsze krążenie krwi i oddechanie, zmusza mięśnie do silniejszej pracy, słowem staje się przyczyną żywszej przemiany materyi w ustroju. Higijeniczne jednak korzyści rzadko kiedy odnoszą tancerze i tancerki na naszych balach i wieczorach, — raczej na lekcyach tańcu, umiejętnie przez nauczyciela prowadzonych. Szalone bowiem tańce wirowe balów naszych nie mogą być zwykle użytecznemi choćby z tego powodu, ponieważ sale bywają za szczupłe, aby dostarczyć tyle świeżego, w tlen zasobnego powietrza, ileby potrzebie istotnej łaknącemu organizmowi wystarczało. Nadto żywa i ochocza muzyka, toalety pań a wreście całe urządzenie balowe podniecają nieraz ustrój za nadto, wskutek czego ten lub owa łatwo bardzo przekraczają właściwą dla zdrowia miarę w tańcu i narażają się wielekrotnie na rozmaite szkodliwe zdrowiu wpływy, wszelkie przestrogi w zapale lekceważąc. Ujemną wreszcie stroną naszych balów jest spędzanie całych nocy bezsennie. — Jednak taniec i bal miał i mieć będzie zawsze dla młodych ludzi wiele powabu; — niech więc tańczą, póki młodość służy i chęć potemu, — lecz przecież z zachowaniem pewnych ostrożności pomnąc, że bal i wesołość przeminie — a pozostać po nich może: przykra rzeczywistość. Dla użytku zatem tych, którzy i tańczyć chcą, ale i zdrowie szanować lubią, podajemy poniżej niektóre uwagi. I tak:

Jak każda zabawa z ruchem żywym połączona, wymaga taniec jako warunku koniecznego: zdrowia; osoby zatem chore, skłonne do cierpień płuc lub serca, wreście ozdrowieńcy raczą się mimo chęci od tańca powstrzymać. Paniom poważnym spokojny kadryl wystarczyć do zabawy powinien; tańce wirowe i skocznego mazura niech pozostawią tym młodym towarzyszkom, którym żywy ruch zaszkodzić i katastrofy rodzinnej, okupionej nieraz długiem kwękaniem, sprowadzić nie może. — Strój musi być lekki, nie powinien on jednak krępować swobody ruchów i utrudniać oddechania. Tańcząc należy mieć na oku siły własne a więc w pe-

wnych *częstych* odstępach czasu należy odpocząć, by wzmożone ruchy serca nieco uspokoić; wszak nie może być nawet przyjemnym taniec, gdy oddechu trudno zaczerpnąć a nogi zmęczone ustają! W czasie odpoczynku, ze względu na zmęczenie i zgrzanie, unikać należy *nagłego* oziębienia a więc przewiewów chłodnego powietrza; tem bardziej nie wolno z sali tańców wybiegać do zimnych przedpokojów, lub na wolne powietrze. Pragnienie można chłodnym napojem ugasić *dopiero* po poprzedniem należytem wypoczęciu; gdy się je jednak uspokoiło bez poprzedniego odpoczynku, należy *zaraz* w dalsze pójść tany.

Ruch przy tańcu wstrząsający daje się niejednokrotnie uczuć osobom słabszym przykrymi objawami ze strony żołądka, jak nudnościami, ziewaniem, a nawet wymiotami. Ażeby się uchronić od niemiłych tych przypadków, należy przed zabawą spożyć lekki tylko posiłek; skazywanie się jednak dla zabawy na post, aby się lepiej módz wysznurować, jest nie mniej jak zbytne objedzenie się szkodliwe; w pierwszym przypadku ryzykuje panienka, że śród najlepszej zabawy zemdleje i bal z rozgłosem opuści, a w drugim odbijania, wzdęcie i kongestye do głowy nie uprzyjemnią danserowi zabawy.

Po skończonych tańcach należy *dokładnie* wypocząć, aż serce i oddech w swych przyspieszonych ruchach się uspokoją: zabezpieczywszy się potem *starannie* ciepłem okryciem można wrócić do domu, wystrzegając się rozmów na zimnem powietrzu i oddechając przez nos, by o ile można zimnego powietrza do zmęczonych płuc nie doprowadzić. Panie, zwykle lżej od mężczyzn okryte, powinny zawsze w zamkniętym powozie do domu powracać.

W.

O INFLUENZY.

Na zgromadzeniu Towarzystwa lekarzy miał w Wiedniu o tej chorobie prof. Dr. Nothnagel zajmujący odczyt, który w streszczeniu według „Przeglądu“ czytelnikom naszym podajemy.

Influenzę — twierdzi Dr. Nothnagel — zaliczyć trzeba do kategorji chorób zakaźnych, t. j. powstających w skutek mikro-organizmów (bakteryi), które dostają się do organizmu ludzkiego. Nie ma jeszcze wprawdzie na to twierdzenie niezbitego dowodu, ani też nie zbadano jeszcze dokładnie tej bakteryi, która tworzy influenzę,

gdyż nowa metoda badań bakteorologicznych istnieje dopiero lat dziesięć, a w tym perjodzie mamy influenzę dopiero po raz pierwszy. Pomimo to jednak należy ją uważać jako chorobę zakaźną, a przemawia za tem mojem zdaniem ogół wypadków na klinice, jak niemniej też przebieg choroby i epidemiologiczny jej charakter.

Poglądy, które obecnie ze względu na istotę chorób zakaźnych w ogóle uważane są jako słuszne, zastosować należy także do influenzy a mianowicie, że bakterje, które dostają się do organizmu ludzkiego, ulegają pewnym zmianom i wytwarzają w tym organizmie specjalną, właściwą dla każdej choroby zakaźnej substancję trującą (toksynę, ptomainę). Substancja ta wywołuje właśnie symptomata influenzy, więc nie bakterje influenzy, lecz tylko ta substancja trująca powoduje chorobę.

Kliniczny obraz influenzy i jej symptomata są tak zmienne, że nieraz mając przed sobą dwie osoby chore na influenzę, sądzić można, iż ma się do czynienia z dwiema zupełnie różnemi chorobami. Zjawisko to jednak nie należy wcale do właściwości influenzy, gdyż często zauważyć je można i w innych chorobach zakaźnych. Owa substancja trująca wywołuje naprzykład w tyfusie brzusznym w jednym wypadku bardzo wybitne symptomata w mózgu, w drugim wypadku w jelitach, to znowu w płucach lub nerkach, a jednak we wszystkich tych razach jest to ta sama substancja trująca. Tak samo zmienne i rozmaite są symptomata influenzy. Rozmaitość zaś ta da się wytłumaczyć różną zdolnością oporu, jaki przeciwstawiają rozmaite organa tej substancyi trującej, a które u każdego człowieka mogą być innej siły.

Szczegółowy opis choroby influencyjnej zająłby za dużo miejsca, dlatego też tylko wkrótkości można tu przytoczyć niektóre z ważniejszych jej rysów. Prawie zawsze przy influenzy występuje gorączka, w większym lub mniejszym stopniu, wraz z wszystkiemi właściwemi sobie objawami. Influenza bez gorączki pojawia się wprawdzie także, ale tylko bardzo rzadko.

Obok ogólnych objawów gorączki dostrzegamy także specjalną chorobę w niektórych organach. Nie zawsze jednak te same organa są zaatakowane, a w skutek tego jeden chory uskarża się n. p. na ogólną ociężałość, której u innego chorego nie spotykamy znów wcale. Najczęściej zaatakowane są błony śluzowe organów oddechowych (nosa, krtani, tchawicy i płuc). Prócz tego dostrzedz można objawy, które wskazują na to, że substancja trująca influenzy szczególnie silnie poraża system nerwowy; — nadzwyczajna bezsenność,

gwałtowny ból głowy, newralgja, ból w krzyżach, łamanie w nogach są niezbitym tego dowodem. Wreszcie powoduje substancja trująca znaczne zmiany w organach trawienia, w skutek czego powstaje brak apetytu, który trwa często dość długo, bo nawet w perjodzie rekonwalescencji daje się jeszcze uczuwać. Wszystkie te symptomata mogą naturalnie ulegać rozmaitym kombinacjom.

Czas trwania choroby jest także rozmaity; w najlżejszych wypadkach trwa 24 godzin, w innych znowu przeciąga się niekiedy do 2 lub 3 tygodni, nawet przy najstaranniejszej opiece, a znowu rekonwalescencya postępuje nader powolnie.

Czy influenza jest niebezpieczna? Pytanie to zajmuje naturalnie najbardziej i dla tego musimy na nie odpowiedzieć z większą dokładnością. W ogóle jest uciążliwą, niewygodną a nawet dość dolegliwą i bolesną chorobą; lecz jako regułę uznać trzeba, że zawsze kończy się zupełnem wyzdrowieniem. Wyjaśnić zaś da się to tem, że gorączka, która jej towarzyszy, nie atakuje albo wcale, albo tylko bardzo mało, ważnych organów życiowych.

Jedynie niebezpiecznem byłoby, gdyby gwałtowny katar uderzył na delikatne rozgałęzienia tchawicy i gdyby w skutek tego rozwinęło się zapalenie płuc, zwane w języku naukowym *Bronchitis capillaris* i *Bronchopneumonia.*

Ale nawet i w tym wypadku organizmy silne i zdrowe są w stanie oprzeć się chorobie i tylko u osób w podeszłym wieku lub chorowitych, albo u dzieci może choroba wziąć zły obrót. Również niebezpieczną może się stać influenza dla osób cierpiących na piersi lub serce.

Pozostaje jeszcze jedno ważne pytanie dotyczące związku, w jakim zostaje zapalenie płuc do influenzy? Owóż o ile zapalenie płuc powstaje jako jedna z owych form kataralnych, o których powyżej wspomnieliśmy, to, prosta rzecz, powstanie swoje zawdzięcza influenzy. Czy zaś w teraźniejszej epidemii influenzy procent tej komplikacyi jest wyższy aniżeli w innych epidemiach, tego na razie dokładnie oznaczyć nie można.

Z całą stanowczością jednak powiedzieć mogę, że jak z jednej strony między influenzą a zapaleniem płuc nie ma żadnego wewnętrznego i istotnego związku, tak znowu z drugiej strony nie da się zaprzeczyć istnienie jakiegoś zewnętrznego wpływu na siebie tych dwóch chorób. Twierdzenie to rozumieć należy w ten sposób: Influenza i zapalenie płuc są to dwie zupełnie różne choroby i zapalenie płuc nie może nigdy wprost

rozwinąć się z influenzy, jeżeli zaś trafi się, że chory mający influenzę zapadnie równocześnie i na zapalenie płuc, to jest to tylko prosty przypadek.

Wszak w zwykłych warunkach w tej porze roku zdarzają się dość liczne wypadki zapalenia płuc, a i tego roku jeszcze przed pojawieniem się influenzy dużo już osób chorowało na zapalenie płuc krupowe, (*croupöse Pneumonie*). Choroba ta trwa jeszcze ciągle, a influenza pomaga tylko jej rozwojowi. Pneumonia ta powstaje w skutek tego, że do płuc dostają się podczas oddychania rozmaite specjalne bakterye, których bezwątpienia miljardy unoszą się w powietrzu. Doświadczenie zaś uczy, że takiemu zapaleniu płuc ulegają najłatwiej osoby, które już cierpią na katar płucny. Że zaś z influenzą połączony jest katar płucny, więc w skutek tego chorzy na influenzę zapadają dość często na zapalenie płuc. Mylnem by jednak było twierdzenie, że tylko chorzy na influenzę zapadają na zapalenie płuc, gdyż możnaby przytoczyć cały szereg osób chorych na zapalenie płuc, którzy zupełnie nie chorowali.

Idąc za twierdzeniem, że influenza powstaje wskutek tego, że podczas oddychania wprowadziliśmy do płuc zakaźne bakterje, przypuszczać należy, że rozszerza się ona przez powietrze. Czy jednak choroba ta jest do tego stopnia zaraźliwą, by mogła się udzielić przez dotknięcie się, tego na razie z wszelką pewnością twierdzić nie można, chociaż jest to nie tylko możebne, ale nawet prawdopodobne. W każdym razie jednak ten sposób szerzenia się influenzy postawić należy na drugiem miejscu.

Z tego, co się dotychczas powiedziało, wnosić można, że jakiegoś specyalnego środka zaradczego przeciw influenzy nie ma.

Najlepiej jest nie stykać się z osobami choremi na influenzę, szczególnie zaś powinny przestrzegać to osoby słabowite i w podeszłym wieku. Nawet przy zwykłym katarze należy zachować pewne środki ostrożności, aby nie wywiązała się z niego influenza.

Zadaniem zaś nauki będzie wynaleźć jakiś środek zaradczy, jakąś substancję, którąby bez szkody dla organizmu ludzkiego niszczyła bakterje influenzy, jak n. p. chinina niszczy bakterye febry.

Tymczasem zaś sztuka lekarska ograniczyć się musi tylko do usunięcia najważniejszych i najuciążliwszych objawów, szczególnie w systemie nerwowym i narządzie oddechowym. W ostatnich la-

tach wynaleziono już kilka substancyj, które w wypadku influenzy mogą być skutecznie zastosowane, jak: antipiryna, phenacetina, antifibrina i inne. Największej jednak troskliwości trzeba dołożyć w wypadku zaatakowania płuc.

Lecz i sam chory powinien starannie przestrzegać wszelkich środków ostrożności, szczególnie powinien uważać na siebie w czasie rekonwalescencyi — co stosuje się tak samo do dorosłych jak i do dzieci.

Proces rekonwalescencji odbywa się nader powolnie, siły fizyczne i duchowe powracają pomału, brak apetytu i katar organów oddechowych trwa dość długo, dla tego też chory powinien jak można najdłużej zostawać w pokoju, w którym należy utrzymywać jednostajną średnią temperaturę.

W porównaniu z innemi epidemicznemi słabościami, jak n. p. z odrą, cholerą, tyfusem, albo nawet w porównaniu z morowem powietrzem zeszłych wieków, o którem historja podaje nam tak straszne szczegóły, jest obecna nasza epidemja bardzo łagodna i tylko wskutek połączenia z inną zakaźną chorobą, pneumonią, nabiera poważnego charakteru.

Co do czasu, kiedy ten niemiły gość nas opuści, to na razie nie można jeszcze nic powiedzieć, spodziewać się jednak należy, że wkrótce nastąpi to, skoro tylko zmieni się na dobre obecny stan powietrza.

Kawa, herbata a alkohol.

Co krok spotyka się dzisiaj ludzi, którzy boją się herbaty, bo ich denerwuje, a nie boją się pięciu kufli piwa, lub kilku kieliszków koniaku. Tym może się przyda wiedzieć, do jakich wyników doszedł Dehio, który według uznanych metod mierzył wpływ, jaki kawa, herbata i wyskok na umysł wywierają. Wszystkie te trzy używki podniecają i ożywiają początkowo czynność umysłu, — ale w zupełnie odmiennym kierunku: alkohol podnieca najpierw do ruchu i pobudza człowieka do wprowadzenia w czyn swej woli, ale bardzo rychło przytępia zdolność spostrzegania i normalnego kombinowania doznanych wrażeń; coffeina natomiast

a w wyższym jeszcze stopniu herbata sprawiają, że człowiek szybciej przyjmuje zewnętrzne wrażenia, lepiej je w umyśle utrwala i łączy w skomplikowane grupy pojęć, nie doznając potrzeby z siebie na zewnątrz je wyjawić. Badania dokonane przez wymienionego autora, który ma zamiar dalej jeszcze je prowadzić, mają wielkie znaczenie pod względem higijenicznym, gdyż zgadzają się zupełnie z tem, co codzienne doświadczenie co do tych trzech używek poucza. Gdy alkohol usuwa przeszkody i troski, śmiałymi a nawet zuchwałymi nas czyni, pobudza nas do nierozważnych czynów — a równocześnie upośledza zdolność do poważnej pracy umysłowej, herbata podtrzymuje naszą uwagę i czujność przy długotrwającym wysiłku umysłowym i ułatwia nam zrozumienie nużących zresztą szczegółów. Odpowiednio temu widzimy, że ludzie, którzy nadużywają alkoholu, tracą skrupuły i zdolność panowania nad sobą, zapominają o moralnych podstawach życia i zatracają dodatne strony charakteru, podczas gdy herbata stale, codziennie używana, nie sprowadza nigdy takich następstw, — co najwyżej bezsenność, a — nadużywana — osłabienie nerwów. Coffeina działa wogóle o wiele słabiej niż herbata, — z czego wypływa, że herbata musi zawierać jeszcze inne składniki działanie jej potęgujące.

(*Dehio. Untersuchungen über Einfluss d. Kaffee's.......* Dorpat 1888).

Z PRAKTYKI SANITARNEJ.

O wyniku szczepienia krowianką w powiecie sokalskim w r. 1889

podał Dr. A. Broniowski, lekarz powiatowy w Sokalu.

W roku 1889 zostało w całym powiecie sokalskim szczepienie i rewakcynacya li krowianką dokonane; — a mianowicie

		ze skutkiem		
zaszczepiono: osób		pomyślnym	niepomyślnym	wątpliwym
	3226	2768	33	455
rewakcynowano: osób	2000	1418	58	524
Sa	5256	4186	91	979

Między wątpliwych zaliczono:

a) osoby, które się do rewizyi szczepienia nie zjawiły;

b) osoby, które powtórnie zaszczepiono podczas rewizyi szczepienia—

lecz o skutku szczepienia powtórnego nie jest wiadomo, gdyż lekarz szczepiący nie ma prawa po raz trzeci do miejscowości tej samej dojeżdżać.

Z sumy przeto 979 wątpliwych można na pewno $^2/_3$ pomiędzy pomyślnych zaliczyć — czyli że na ogólną cyfrę 5256 zaszczepionych przypada 4840 z pomyślnym a 418 z niepomyślnym skutkiem.

Krowiankę sprowadzałem przeważnie od p. Kubickiego, weterynarza we Lwowie, a w części od Dra Barańskiego, prof. przy szkole weterynarji we Lwowie. — Koszta szczepienia krowianką wynosiły od osoby po $3^1/_2$ centa.

Pominąwszy inne ważniejsze zalety szczepienia krowianką nad szczepieniem lymfą humanizowaną — podnieść muszę, że szczepienie krowianką — nie wywołuje żadnych zadraźnień w miejscu szczepionem, a dziecko najmniejszych nie przedstawia objawów gorączkowych. — Krowianka jednak po 14 dniach od czasu jej zebrania traci swą siłę i nie przyjmuje się — co też jest ujemną stroną szczepienia nią, gdyż musi być ciągle np. co kilka dni przesyłaną — a tego dotychczasowy Zakład krowiankowy pana Kubickiego dokonać nie był jeszcze w stanie.

Ponieważ szczepienie odbywa się w oznaczonych naprzód terminach przeto i przesyłka krowianki musi być regularną, inaczej narażonym zostaje lekarz szczepiący na wiele przykrości a częstokroć bezzwrotnych kosztów; nie wątpię jednak że w przyszłości przy zarządzeniu szczepienia krowianką w całym kraju — i zakłady krowiankowe tak zostaną uorganizowane, że lymfy w terminach oznaczonych dostarczać będą w stanie.

Jako dalszą zaletę szczepienia krowianką podnieść wypada, iż matki zapewnione, że z dzieci lymfy nie będzie się zbierać, chętnie do rewizyi dzieci przynoszą, że się jednak w tym roku w niektórych miejscowościach matki ociągały z przynoszeniem dzieci do rewizyi, to wina już jest samych lekarzy szczepiących, którzy matek o tem przy szczepieniu nie powiadomili.

W końcu muszę podnieść gotowość obywatelską Rady powiatowej sokalskiej a szczególniej Prezeza tejże, który na moją propozycyę najchętniej się zgodził i z funduszów powiatowych kwotę 200 złr. dla sprowadzenia krowianki natychmiast zaliczył, przezco ułatwił nabycie krowianki. Koszta sporządzenia krowianki, obliczone na każde dziecko, ściąga Wydział Rady powiatowej od rodziców szczepionych dzieci za pośrednictwem Naczelników gmin — a włościanie chętnie takowe ponoszą; są one bardzo małe, bo jak to już wyżej wspomniałem wynoszą po $3^1/_2$ centa od osoby.

ROZMAITOŚCI.

* **Śmiertelność w roku 1889 w Krakowie** była, jak na nasze stosunki, dość niewielką, a szczególnie nie wiele zmarło z chorób zakaźnych. Według wykazu fizyka miejskiego zmarło w ogóle osób 2327,

t. j. 30·9 na 1000 mieszkańców, a po odliczeniu obcych tylko 22·4‰; z chorób zakaźnych było 12% ogółu zmarłych — a mianowicie zmarło: z ospy 1 osoba, z odry 16, z szkarlatyny 31, z difteryi i krupu 112, z krztuśca 14, z tyfusu brzusznego 33, z tyfusu osutkowego 5, z czerwonki 11, z gorączki połogowej 12 osób. — Natomiast z gruźlicy płuc aż 460, a z zapalenia płuc 372 osób.

* **Stowarzyszenie kuchni bezpłatnej** dla dzieci bez różnicy płci i wyznań, uczęszczających do szkół na Kaźmierzu i Dajworze w Krakowie, rozwija i tej zimy błogą swoją działalność. — Pragnąc naszych czytelników zaznajomić z tą instytucją, aby tem łatwiej naśladowców znalazła, donosimy, że zeszłej zimy wydano w czasie od 18 listopada 1888 r. do 29 marca 1889 r. 53.268 bezpłatnych obiadów, (28.593 obiadów z mięsem, a 24.675 obiadów bez mięsa): dzieci korzystało z kuchni 522, (w tej liczbie było 350 chłopców i 172 dziewcząt), a jeden obiad (bardzo dostatnio i smacznie przyrządzony, jak piszący te słowa sam się przekonał), kosztował średnio tylko 5·08 ct. Składki dobrowolne na cel kuchni przyniosły 2.436 złr. Gmina m. Krakowa dała subwencyi 500 złr. — rozchód cały wyniósł 2709 złr. Z dobrodziejstwa tej kuchni korzystają przeważnie dzieci izraelickie, ale i bardzo wiele biednych dzieci chrześcijańskich odwiedzało stale kuchnię, gdzie je hojnie goszczą. Stronę gospodarczą instytucji prowadzi grono pań izraelitek, z iście macierzyńską pieczołowitością i z wielką energją; ich to zasługa, że w kuchni czystość, na salach ład i porządek — a w wydatkach oszczędność panuje a dzieci równocześnie opuszczają lokal najedzone i wesołe.

* **Obowiązkowe donoszenie o chorobach zakaźnych.** Celem ograniczenia szerzenia się chorób zakaźnych jest rzeczą bardzo ważną, aby władze wcześnie miały wiadomość o każdym przypadku choroby. We wszystkich też krajach cywilizowanych lekarze są obowiązani donosić władzom o każdym przypadku chorób takich, jednak częścią z niedbalstwa, częścią z zapomnienia ledwo połowicznie spełniają ten obowiązek. Z tego powodu w Anglii wydaną została ustawa z dnia 30 Września 1889 r., nakazująca każdemu lekarzowi donosić o każdym przypadku ospy, cholery, dławca i dyfteryi, róży, płonicy, duru osutkowego, brzusznego i powrotnego, zimnicy i gorączki połogowej, nadto wolno gminom obowiązek ten rozciągnąć stale lub czasowo i na inne jeszcze choroby zakaźne, — a za każde doniesienie otrzymuje lekarz wynagrodzenie w wysokości $2^1/_2$ marki gdy przypadek wydarza się w praktyce prywatnej, a w wysokości 1 marki gdy przypadek zdarzył się w zakładzie publicznym. Zaniedbanie doniesienia pociąga natomiast za sobą karę w wysokości 40 marek. W Londynie ustawa zaczęła obowiązywać z dniem 1 Listopada.

* **Ze Lwowa.** Zapis 60.000 złr. uczyniła pani hr. Golejewska-Czarkowska, przeznaczając po 20.000 złr. na dom nieuleczalnych chorych, na zakład ciemnych i na zakład głuchoniemych.

* **Przewodnika gimnastycznego „Sokół“** numer grudniowy z. r. zawiera następujące prace: Gimnastyka jako środek profilektyczny w chorobach płuc, w szczególności w suchotach przez Dra T. Stachiewicza;

Krótki rys historyczny o gimnastyce przez Dra Z. Krówczyńskiego; O urządzeniu sal gimnastycznych przez E. Cenara. — Przedpłata roczna: 1 złr. 50 ct.; adresować: Lwów, ulica Czarneckiego, l. 2.

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* Stan zdrowia dawno nie był tak złym w Krakowie jak w czasie około nowego roku, bo gdy w tej porze umiera średnio w tygodniu 40 osób, teraz zmarło od 29/12 1889 do 4/1 1890 osób 100. Narożniki ulic zakryte były kartkami pośmiertnemi, szpital przepełniony chorych świeżych nie mógł przyjmować, kasa chorych powiększyć musiała liczbę lekarzy, a niemal nie było domu, w którymby nie znaleziono jednego lub kilku chorych a to przeważnie osób dorosłych. Mało bo też kto uszedł influenzy, która nas wprawdzie później niż inne miasta, nie mniej jednak gwałtownie nawiedziła. — Przypadków śmierci wprost z influenzy nie mogliśmy stwierdzić, zwiększona śmiertelność pochodziła głównie z zapalenia płuc krupowego, które w tym roku o wiele liczniej i o wiele złośliwiej niż innych lat się pojawiało. U większości zmarłych chorych na zapalenie płuc można było stwierdzić, że przebyli influenzę, zanim pneumonia powstała. — Obecnie influenza ustępuje, chorobliwość zmniejsza się znacznie, w tygodniu od 5/1 do 11/1 zmarło już tylko 72 osób, a w tygodniu bieżącem śmiertelność jest jeszcze mniejsza; ostrożność jednak nakazuje przy tej zmiennej pogodzie strzedz jeszcze zdrowie uważnie, a mianowicie chronić się od przeziębienia; kto przebył influenzę, powinien 7 do 10 dni z domu nie wychodzić i unikać zmęczenia fizycznego.

Podczas gdy jeden nieprzyjaciel już ustępuje, zaczyna drugi zaglądać, a mianowicie odra zaczyna się w mieście pojawiać i być złośliwą; — jest obawa, że i ospa szerzyć się zacznie, — więc szczepić dzieci!

* Podobnie jak w Krakowie tak i po wsiach szerzyła się influenza w gwałtowny sposób, jak nam z wielu okolic donoszą. W powiecie krakowskim w niektórych gminach dotychczas jeszcze setkami leżą chorzy, z których jednak mało osób zmarło w skutek zapalenia płuc. C. k. Starostwo krakowskie rozesłało jeszcze 15 zeszłego miesiąca okólnik do wszystkich zwierzchności gminnych i do zarządów szkół, w którym objaśnia istotę influenzy i jej objawy oraz w przystępny bardzo sposób poucza, jakie środki ostrożności przedsiębrać i w jaki sposób w razie zasłabnięcia postępować należy. Z relacyi lekarza powiatowego dowiadujemy się, że z chorób zakaźnych umarło zeszłego roku bardzo mało osób w powiecie krakowskim.

* W Wiedniu, w Peszcie, w Gracu i w niektórych innych miastach Austryi przydłużono ferye świąteczne lub rozpuszczono młodzież z powodu influenzy; u nas nie zaszła tego potrzeba, ale natomiast dowiadujemy się, że w braku nauczycieli zdrowych, którzyby chorych

zastąpić mogli, aby biegu nauki nie przerywać, radzono sobie w ten sposób, że dwa oddziały uczniów w jednej klasie zgromadzono na naukę. Czy w takich warunkach, skoro dzieci nie znajdując miejsca w ławkach, siedzieć muszą na stopniach katedry i schodkach pod tablicą, nauka może przynieść korzyści? w to wchodzić nie możemy; ale znając sale naszych szkół średnich twierdzimy stanowczo, że nagromadzenie podwójnej ilości uczniów w sali, która ledwie na zwykłą liczbę wystarcza, — nie jest higijenicznem i nie powinno się w czasie epidemii praktykować, bo to zmniejsza a nie powiększa oporność na wpływy chorobotwórcze.

* **Rewizya dzieci** pozostających u osób prywatnych na utrzymaniu Gminy m. Krakowa, dokonaną została w b. m. przez fizyka miejskiego; w ogóle znaleziono dzieci dobrze utrzymane.

INSERATY.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia
Wydawca i odpowiedzialny Redaktor **Dr. H. Jordan.**

Druk W. Korneckiego w Krakowie.